

« Ne demande pas ce dont le monde a besoin. Demande plutôt ce qui te rend vivant. Puis vas-y et fais-le. Car ce dont le monde a besoin c'est d'êtres humains qui sont vivants. »



## Aware Ego Process Processus d'Ego Conscient

de Hal & Sidra STONE

Traduction : Véronique Brard

Voici la fin de "Aware Ego Process", Processus d'Ego Conscient, écrit en 2007 par HAL & SIDRA STONE. Ce livre est disponible à l'association pour 10 euros frais d'envoi compris pour la France. 40 % discount + frais d'envoi pour l'achat de 10 exemplaires

### Chapitre 7

#### Le sixième élément

L'énergétique dans le Voice Dialogue  
Dans cette aventure à deux, tandis que nous développons ce travail, nous avons souvent vécu de grands moments. L'un des plus intenses et des plus satisfaisants a certainement été le développement des fondements énergétiques du Voice Dialogue et de la Psychologie des Subpersonnalités. C'est William Brugh Joy qui a initié Hal au monde énergétique, en 1974, lors de sa première apparition publique à la conférence

d'été du Center for the Healing Arts. Cela a été un moment réellement fécond dans le monde de la conscience ; un nombre important d'étudiants se sont réunis autour de Brugh et ce dernier leur a parlé des champs énergétiques autour du corps, puis leur a montré comment travailler avec ces champs.

À cette époque, l'énergétique était liée à la notion de soins. Hal ne désirait pas devenir un guérisseur, mais grâce à Brugh, il a pris conscience des champs énergétiques et, au cours des années suivantes, il a développé son propre style de travail énergétique qu'il a nommé « le nettoyage énergétique ». Ce nettoyage énergétique a toujours été important dans nos vies privées et professionnelles ; il nous a aidés à traverser des défis physiques difficiles, tant à la maison que, plus important encore, lors de nos voyages.

Ce n'est qu'après notre rencontre que nous avons commencé à comprendre que ces champs énergétiques jouaient un rôle dans la relation.

Au début de notre exploration, nous avons remarqué que certaines subpersonnalités dégageaient des champs énergétiques différents des autres. Être avec un Enfant Vulnérable ou un Parent Aimant, c'était comme se trouver dans une pièce avec une machine nous envoyant une énergie de douce chaleur aisément perceptible, de plus, un lien palpable existait entre cette subpersonnalité et nous. Nous avons appelé ces subpersonnalités « les énergies personnelles ».

Faciliter le Mental était complètement différent. Ce dernier, en général, ne dégagait aucun champ énergétique palpable et nous ne ressentions pas de lien. Nous avons appelé ce genre de subpersonnalités « les énergies impersonnelles ». Les premières étaient chaudes et en lien ; les secondes froides,

avec des frontières claires et nettes. Elles représentaient deux manières différentes de rencontrer le monde.

Nous avons prêté de plus en plus d'attention à ce que nous avons appelé « l'énergétique » dans le Voice Dialogue : des subpersonnalités différentes ont des champ énergétique différents.

Lorsque nous facilitons une énergie sensuelle (que nous nommons l'énergie d'Aphrodite), nous pouvons ressentir une sorte de frémissement à fleur de peau sur tout notre corps. Lorsque nous facilitons le soi supérieur, nous pouvons ressentir une forte sensation d'énergie au sommet de notre tête, au niveau du chakra couronne.

Tandis que Hal en apprenait davantage sur l'énergétique à travers son travail au Centre, Sidra semblait avoir une connexion absolument naturelle avec elle. Nous avons commencé à comprendre que certaines de nos difficultés, lors de nos interactions, avaient pour base des réalités énergétiques dont nous n'avions pas pris conscience jusqu'à présent.

La subpersonnalité primaire de Sidra, dans ces années-là, était personnelle ; celle de Hal impersonnelle.

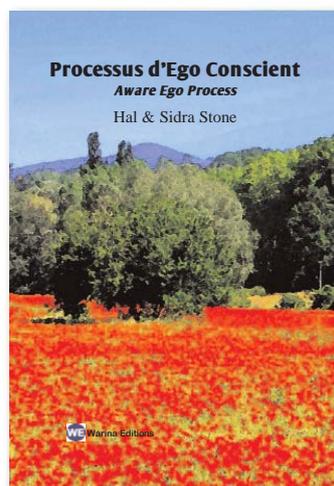
Nous avons commencé à saisir que certains de nos jugements mutuels les plus implacables avaient pour base cette différence. Au début, lorsque nous avons commencé à enseigner ensemble, c'était un réel problème. Sidra disait à Hal que si, lors de sa conférence, une personne assise au premier rang s'évanouissait et tombait de sa chaise, il ne le remarquerait même pas. Hal disait à Sidra que si, lors de sa conférence, une personne assise au dernier rang se levait pour aller aux toilettes, cela la perturberait, elle se sentirait abandonnée ou jugée...

Un jour, alors que nous donnions un cours, à la fin de la première heure, à la pause, Sidra a demandé à Hal s'il avait remarqué le couple dans la première rangée, juste en face de lui. Hal ne voyait pas ce dont Sidra pouvait parler. Elle lui a dit que ce couple semblait avoir certaines pratiques sadomasochistes : la fille portait un large collier de métal autour du cou et des bandes de métal autour des chevilles, dans lesquelles étaient soudés des anneaux métalliques servant aux pratiques de bondage. Hal était à peu près certain d'être le seul de la salle à ne pas les avoir remarqués !

Un autre jour, Sidra et Hal marchaient sur une plage, près de Santa Barbara. Ce dernier, dans une énergie totalement impersonnelle, était complètement absorbé par le sujet dont ils discutaient. Sidra s'est arrêtée de marcher, et avec un sourire, elle lui a demandé : « Hal, cela t'ennuierait de jeter un coup d'œil autour de toi et de regarder où nous sommes ? » À son grand étonnement, il se rendit compte qu'ils étaient au milieu d'une plage naturiste et que tout autour de lui se tenaient des adorateurs du soleil, entièrement nus !

Il n'y a pas que l'énergie impersonnelle qui diminue à ce point les perceptions, mais elle joue un grand rôle dans ce processus. Les énergies primaires de Hal étaient impersonnelles, elles n'étaient pas en lien avec le monde qui l'entourait.

Au cours de ces dernières années, nous avons commencé à utiliser le mot « lien » ou « lien énergétique » pour parler de cette connexion énergétique. Lorsque nous nous positionnons dans des schémas d'ancrage négatifs, lorsque les jugements prennent le dessus, nous perdons le lien entre nous. Les choses semblent alors sans espoir... Puis, nous faisons notre



## Processus d'Ego conscient

Hal & Sidra Stone

Disponible à

l'association :  
10 € frais d'envoi  
compris pour la  
France métropolitaine

(90 pages)

travail d'exploration et de communication. Hal peut découvrir qu'il n'a pas partagé certaines de ses réactions, Sidra peut découvrir qu'elle a beaucoup trop travaillé. Peu importe, lorsque nous faisons notre travail d'exploration et de communication, nous retrouvons notre lien. Nous nous sentons de nouveau en lien énergétique. Nous redevenons de jeunes mariés !

C'est arrivé des centaines et des centaines de fois. Nous avons commencé à voir très clairement que ce n'est pas le mariage qui détruit l'amour et l'intimité... C'est le développement de schémas d'ancrage négatifs et la perte de lien qui s'ensuit.

Cette perte du lien arrive continuellement... Les sentiments de Hal peuvent être blessés. Il se peut qu'il soit jaloux lorsque Sidra, à une fête, se lie énergétiquement avec d'autres hommes. Il ne partage pas cette jalousie, cette vulnérabilité avec elle, (quelle que soit la forme que ce partage pourrait prendre) : son Enfant Intérieur disparaît. Lorsque cela arrive, il a l'habitude de plaisanter à propos de cet Enfant qui disparaît dans l'univers à des centaines d'années-lumière de lui ! Ce que nous réalisons, c'est que dans ces moments-là, notre lien n'existe plus.

Le lien est réel. Lorsqu'il manque, nous nous sentons très seuls, et la relation avec l'autre n'est plus supportable. Il n'est pas si simple de retrouver ce que vous avez perdu si vous ne comprenez pas ce qu'il se passe.

Nous avons commencé à porter notre attention sur le lien entre les gens. Vous pouvez être relié(e) à votre chat ou à votre chien. Vous pouvez être relié(e) à votre enfant ou à votre travail, à votre ordinateur, à votre livre, à votre poste de télévision, à votre secrétaire à ou votre argent... À vos soucis, ou à votre liste de choses à faire. À l'alcool, à la drogue, à la nourriture, au sport... Vous pouvez même être lié(e) à vos pratiques spirituelles ou à votre processus de conscience !

Mais dans le travail de couple, nous avons remarqué que s'il n'existe pas de lien primaire entre les deux conjoints, certains problèmes se présentent inévitablement.

Ce lien primaire peut se nouer avec l'un des enfants, créant une sorte de mariage psychologique entre le parent et cet enfant. Ceci arrive très fréquemment. Puis, lorsque les parents se séparent, lorsque l'homme (ou la femme) tombe amoureux d'une autre personne, survient une brusque rupture du lien

entre le parent et l'enfant qui portait ce lien primaire jusqu'à l'arrivée du nouveau partenaire.

Cette conscience du lien introduit une nouvelle dimension dans nos perceptions des relations au sein de la famille et nous mène à une plus grande compréhension des intenses souffrances présentes dans les familles reconstituées, lorsqu'un nouveau partenaire est introduit dans le système familial.

Le travail énergétique est important dans deux domaines différents. D'abord, celui des subpersonnalités. Il est extrêmement important d'avoir conscience du fait que chaque subpersonnalité peut être ressentie énergétiquement. Il est clair que l'efficacité de chaque facilitateur dépend de sa reconnaissance des différentes énergies et de sa capacité à maintenir l'énergie présente. Nous avons réalisé que les meilleurs facilitateurs travaillent à un niveau plus énergétique que verbal. Ils font plus attention à maintenir l'intégrité énergétique de la subpersonnalité qu'à poser la « bonne » question.

De plus, lorsque le facilitateur est sensible à l'énergétique, lorsqu'il est capable de l'utiliser, il peut aider une subpersonnalité à émerger grâce à un processus d'induction énergétique. Cela fonctionne comme un diapason : vous mettez ce dernier en route, vous le posez sur le sounding board, celui-ci va vibrer à la même fréquence, donnant la même note. Le facilitateur agit comme un diapason : il appelle une énergie spécifique en lui-même, et le sujet répond avec la même énergie. De cette façon, lorsque c'est approprié, le facilitateur peut induire une énergie recherchée. Cette technique est particulièrement bienvenue pour aider une personne à apprendre à utiliser les énergies personnelles et impersonnelles.

C'est là tout un nouveau monde à explorer. Nous pouvons aussi enseigner à l'Ego Conscient comment amener dans le corps, ou canaliser, deux énergies différentes. Là, de nouveau, c'est un nouvel univers qui se profile...

Littéralement, nous apprenons aux gens à « jouer de leur propre instrument », à se servir de leurs propres champs vibratoires. Ce travail est particulièrement important, car c'est l'un des moyens de renforcer le processus d'Ego Conscient et de faire en sorte que chacun soit dans son pouvoir.

Le second domaine du travail énergétique concerne l'exploration et l'expérimentation du lien. Lorsque nous travaillons sur des schémas d'ancrage, nous examinons ce qui se passe au niveau du lien, cela mène à une bien meilleure compréhension de la dynamique des systèmes opérant au sein de la famille.

À ce propos, Hal se souvient très bien d'une expérience avec Sidra qui l'a catapulté dans une nouvelle compréhension et une nouvelle appréciation du lien.

Un bon nombre des schémas d'ancrage négatifs qui existaient entre Sidra et lui étaient en rapport avec son sentiment d'être mis de côté lorsque Sidra était avec ses enfants. Comme ses énergies de base étaient personnelles, le lien avec ses filles était très fort.

Un jour, ils se trouvaient seuls chez eux, dans le sud de la Californie ; c'était le lendemain du départ des enfants. Ils étaient assis chacun à un bout du divan, la connexion énergétique entre eux était très forte. Ils pouvaient ressentir la vibration qui reliait leurs deux cœurs... Hal était un homme parfaitement heureux.

Cela a duré environ cinq minutes... Soudain, tout s'est complètement arrêté.

Hal a demandé à Sidra ce qu'il venait de se passer. Cette dernière lui a alors apporté une réponse tout à fait remarquable : elle lui a dit qu'elle était en train de faire une expérience. Elle voulait voir ce qui arriverait si elle visualisait sa fille dans la pièce d'à côté... Ce faisant, le lien entre eux deux s'est coupé et ses énergies sont allées automatiquement (ou inconsciemment) vers sa fille.

Pendant très longtemps, Hal a travaillé sur ses jugements à propos de la façon dont Sidra maternait ses enfants. Soudain, il a compris, à un niveau très profond, comment tout cela fonctionnait : quand une mère a des enfants, lorsque l'un ou plusieurs d'entre eux sont près d'elle, son lien primaire bouge, il se noue avec les enfants. Peut-être pas à chaque fois, mais la plupart du temps. Ce que Hal a compris, c'est que la Mère est équipée pour créer ce lien avec ses enfants. Ce n'est pas un choix conscient : pour être clairs, nous avons nommé ce lien « le lien inconscient ».

Si Hal désirait avoir des moments de qualité avec Sidra, loin de ses enfants, il devait apprendre à aller vers elle avec ses besoins d'intimité et à les rendre clairs pour elle sans ressembler à une Victime pleurnicheuse ni à un Père Critique et Tueur (il avait une ceinture noire troisième dan dans ce domaine, mais cela ne lui était pas très utile !). Sidra pouvait alors devenir consciente de la direction que prenaient ses énergies et était capable de les gérer d'une façon plus consciente. Elle pouvait remettre en place son lien avec Hal, tout en maintenant simultanément son lien avec un enfant. Nous avons appelé cela « le lien conscient ».

Cet incident a été un point clé dans la vie de Hal, et comme nous pouvons l'espérer dans ce genre de processus relationnel, l'intéressant de l'histoire est que Sidra, effectivement, est devenue capable de regarder la question du lien avec ses enfants. Comme elle savait à présent ce qui arrivait, elle avait finalement un certain choix ; elle a pu commencer à contrôler ses énergies et à choisir vers qui les diriger.

Avec ce genre d'expériences, tout change, dans le travail et dans la théorie. Pour certaines personnes, le Voice Dialogue peut ressembler à une simple technique : posez les questions justes, et vous pourrez mettre en évidence une subpersonnalité. Pour tous ceux qui ressentent l'énergétique qui sous-tend le Voice Dialogue, le travail devient quelque chose de très différent. Les facilitateurs expérimentés sont capables de travailler à un niveau de plus en plus profond au fur et à mesure qu'ils se sentent à l'aise avec la réalité énergétique présente en nous, celle qui détermine au plus haut point ce qui arrive dans nos vies et dans nos relations.

Ainsi a commencé la pratique qui nous a menés à aider les gens à développer la maîtrise de leur monde énergétique. Sidra a décrit ce processus comme le fait d'enseigner à chacun comment jouer de son propre instrument pour être capable de rencontrer le monde intérieur et le monde extérieur sur des niveaux toujours plus subtils, et avec toujours plus de créativité. Avec l'âge, nous trouvons que cette capacité à danser avec les énergies est réellement l'un des plus beaux cadeaux qui puissent exister.

Récemment, Sidra a fait un rêve dans lequel trois femmes d'environ 95 ans venaient chez nous pour nous parler de la

vieillesse. Ce qu'elles nous ont appris, au final, c'est que lorsque nous vieillissons, notre relation avec le monde des énergies devient de plus en plus importante. Pour réaliser ce que nous avons à faire, il nous faut approfondir notre façon de gérer notre énergie et augmenter notre capacité à appeler les énergies nécessaires.

C'est pourquoi le fait d'apprendre à jouer de son instrument énergétique est devenu une part essentielle du Voice Dialogue et de la Psychologie des Subpersonnalités.

## Chapitre 8

### Le septième élément : devenir partenaires

Ces dix dernières années, nous avons commencé à réfléchir au couple que nous formions et à la relation qui existait entre nous. C'était une relation de partenaires, c'est-à-dire une relation non hiérarchique. Le partenariat est une façon de vivre avec l'autre en dehors de toute hiérarchie.

Cette façon de considérer la relation peut s'appliquer à toutes les relations, mais en tant que modèle à appliquer, elle présente un intérêt tout particulier pour la relation de couple.

Au-delà du fait qu'elle soit non hiérarchique, nous regardons cette façon de vivre ensemble comme celle de deux personnes qui gèrent une entreprise à risques partagés (Joint Venture), au sens personnel et professionnel du terme.

En tant que membres d'une entreprise à risques partagés et d'une aventure partagée, les deux personnes doivent s'en remettre, à un certain niveau, au processus psychospirituel dans leur vie personnelle et dans leur vie de couple. Il est important de comprendre que cela ne revient pas à se remettre entre les mains de l'autre personne, mais à s'en remettre à la relation elle-même.

La capacité et la volonté de s'en remettre au processus relationnel comportent quelques conséquences majeures. L'une d'elles est la suivante : votre ami/partenaire devient votre enseignant, comme vous devenez le sien... Une autre façon de considérer le modèle du partenariat est de considérer la relation elle-même comme votre enseignant. De plus, graduellement, nous apprenons à intégrer les subpersonnalités reniées que nous portons l'un pour l'autre. Ceci demande du temps, mais en fin de compte, nous en venons à découvrir qu'en chacun de nous vit une introjection de notre partenaire. Sidra prend connaissance des configurations d'énergies qui, en elle, correspondent à Hal. Hal prend connaissance des configurations d'énergies qui, en lui, correspondent à Sidra.

C'est un processus passionnant, qui permet une séparation consciente et continue des deux membres du couple, ainsi qu'une profonde et claire compréhension des schémas d'ancrage.

Un processus d'apprentissage intensif et sans fin se met en route lorsque deux personnes apprennent les bases de la Psychologie des Subpersonnalités, du processus d'Ego Conscient, du modèle de conscience, du travail avec les schémas d'ancrage, de la compréhension des réalités énergétiques et de la relation au corps physique. Ils évoluent vers un approfondissement de leur relation qui les mène au contact de la dimension spirituelle, avec, souhaitons-le, une

certaine connexion au processus de rêves qui peut être partagé au sein du couple. Au fil du temps, nous avons vu à quel point le processus de rêves peut devenir un enseignant intérieur de plus en plus puissant, aussi bien pour nous-mêmes que pour notre couple.

Le concept d'entreprise à risques partagés a aussi d'autres conséquences importantes. Il implique que les décisions soient prises en accord avec chacun, pour chaque aspect de la vie de couple. Il n'y a rien de mal à ce que ce soit l'un des deux conjoints qui gère les finances, mais l'autre ne peut pas abdiquer sa responsabilité dans ce domaine. La personne qui ne s'en occupe pas ne doit pas devenir une Fille ou un Fils Inconscient(e) simplement parce que l'autre prend la plus grande partie de la responsabilité dans ce domaine particulier. Dans un partenariat, les deux personnes sont responsables, même si l'un peut avoir des compétences ou connaissances particulières plus importantes sur l'un ou l'autre des aspects nécessaires à la vie sur terre.

Sous cet éclairage, la relation de couple peut être considérée comme étant, en partie, une sérieuse entreprise professionnelle ; entreprise qui va demander beaucoup de temps et d'énergie.

Nous recommandons fortement la mise en place de réunions de travail pour gérer toutes les questions inhérentes à la vie de couple... et à la vie tout court. Cela peut sembler peu romantique, mais s'il n'existe pas de réunions régulières, tout ce qu'exige la vie quotidienne aura tendance à envahir tout l'espace disponible et à être géré de façon inconsciente.

Nous vivons la plupart du temps dans nos parties primaires. Cela change lorsque nous effectuons notre travail psychospirituel. Nous commençons à pouvoir choisir qui va vivre notre vie, ou, comme nous aimons à le dire, qui va conduire notre voiture psychologique. En tant que partenaires, nous devons décider à chaque instant qui effectuera telle ou telle tâche, et à quel moment cela devra être fait. Qui va appeler les amis pour la soirée ? Qui va faire la lessive ?

Ce qui n'est pas décidé de façon consciente le sera de façon non consciente par la mise en route de la position par défaut. Nous faisons ici une analogie par rapport à la position par défaut des ordinateurs : ceux que nous utilisons sont programmés avec des centaines d'installations par défaut pour chacune de leurs applications. Ceci fonctionne très bien, mais ce sont des réglages génériques. Si vous désirez utiliser votre ordinateur d'une façon plus personnelle, plus créative, plus artistique, vous devez apprendre à modifier ces réglages. Vous aurez alors de nombreuses et réelles possibilités de choix.

Si vous désirez avoir un lien plus créatif, plus imaginatif, plus sensuel l'un avec l'autre, vous avez besoin de gérer constamment vos décisions personnelles et professionnelles afin de déterminer ce qui appartient à chacun d'entre vous, et, à tout moment, de décider qui va faire quoi. De cette façon, vous ne vivrez pas vos vies à travers les positions par défaut, autrement dit à travers vos parties primaires. Au contraire, vous serez une équipe, travaillant ensemble pour soutenir le processus d'Ego Conscient de chacun d'entre vous.

L'intégration progressive des énergies que votre partenaire porte pour vous renforce largement votre habileté à prendre des décisions et à faire des choix conscients.

Le travail psychologique est essentiel pour découvrir qui dirige nos vies et qui est présent dans la relation.

Le travail spirituel est essentiel car sans le sens d'une réalité spirituelle, de Dieu ou d'une Intelligence supérieure, nos vies ne peuvent se déployer au-delà de nos considérations purement personnelles.

Le travail avec la réalité énergétique est essentiel, car pour obtenir une relation vraiment satisfaisante, la connexion primaire doit s'établir et se maintenir entre les deux membres du couple. Tout ceci est un processus continu. L'une des plus grandes et des plus agréables surprises que nous avons eues en prenant de l'âge est de voir que ce vrai partenariat dans le couple reste une source permanente de transformations, de créativité et d'intimité. Le constant soutien de nos rêves reste étonnant : nous avons noué une relation quotidienne de plus en plus profonde avec le remarquable pouvoir de l'intelligence de la psyché, qui nous accompagne dans notre danse perpétuelle avec le monde des schémas d'ancrage, danse d'hier, d'aujourd'hui, de demain.

## Chapitre 9

### Le huitième élément : rêves, fantasmes et intelligence de l'inconscient

Comme nous l'avons mentionné plus haut dans ce livre, les rêves et la visualisation ont toujours joué un rôle important dans nos explorations. Au tout début, Sidra, en particulier, a été extrêmement impressionnée par une série de visions qui l'ont fait entrer dans certaines des eaux les plus profondes de son inconscient. Avec le temps, le travail de visualisation a pris moins d'importance, tandis que le Voice Dialogue et le processus de rêves en acquéraient davantage. Ces dernières années, nous avons donné encore plus d'importance au processus de rêves, tant pour nous-mêmes que pour nos clients.

Nous aimons également travailler avec les fantasmes depuis que nous avons découvert combien les fantasmes diurnes constituent une mine d'informations sur ce qui se passe dans la vie des gens (nous inclus).

Voici le premier fait dont nous sommes devenus conscients : lorsque les gens commencent à développer un processus d'Ego Conscient et deviennent capables de se tenir entre des opposés, la nature de leurs rêves change. Ils deviennent plus clairs, plus organisés.

Nous l'avons toujours su, à un certain niveau, mais à présent, notre compréhension et notre appréciation de ce processus ont changé. Nous avons vu les gens commencer à décoder leurs propres rêves en relativement peu de temps, et cela dépend, dans une large mesure, de la force du processus d'Ego Conscient.

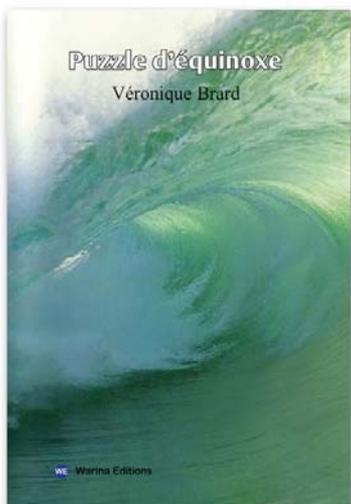
Le processus se poursuivant, nous avons constaté que cette intelligence de l'inconscient commençait à se manifester d'une façon encore plus puissante, le processus de rêves lui-même cherchant à nous guider. Nous avons déjà, au préalable, fait cette expérience dans nos propres vies, nous avons vu la façon dont l'inconscient s'organisait et semblait avoir son propre calendrier concernant notre développement.

Quelle est cette intelligence ? D'où vient-elle ? Que veut-elle de nous ? Comment se manifeste-t-elle dans nos vies ?

Nous sommes devenus conscients du fait que le « je » du rêve (la façon dont la personne apparaît dans ses propres rêves) donne une image de la façon dont les subpersonnalités primaires agissent dans la majorité des rêves, du moins, non dans tous. Occasionnellement, le « je » du rêve peut représenter non pas le système primaire actuel (l'ego opérationnel), mais la subpersonnalité reniée.

Nous nous sommes ensuite intéressés aux rêves (ou fantasmes) diurnes. Elles sont différentes des visualisations ou des imageries guidées. On ne les recherche pas délibérément comme les visualisations ; au contraire, elles viennent la plupart du temps sans même que la personne ne se rende compte qu'elle est, en fait, en train de rêver. Ces rêves diurnes sont comme une musique de fond, et personne ne sait qui a mis le CD en route.

Par exemple, imaginez que vous êtes en train de conduire : quelqu'un vous double et vous coupe la route. Vous êtes en colère, vous commencez à parler silencieusement à ce conducteur et à lui exprimer mentalement votre indignation pour



## Nos subpersonnalités au quotidien

Aimer, divorcer, survivre à la passion, survivre lorsque l'Enfant Nul, l'Enfant haine mènent la barque, ce livre, de nouveau, invite à l'exploration de l'intime pour nous aider à chevaucher les vagues. (328 pages)

*Prix : 22 euros, frais d'expédition compris pour la France métropolitaine.*

*Envoyer un chèque à l'ordre de :*

*Véronique Brard - 4 Hameau Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC*

ce qu'il a fait. Cela peut continuer un long moment et vous déstabiliser complètement. Certaines personnes vont aller plus loin et imaginer qu'elles poursuivent l'autre personne, lui rentrer dedans avec leur voiture de façon délibérée et la blesser. D'autres ont juste de brefs instants de fureur ou des images fugitives de destruction.

Dans ces rêves diurnes, le « je » du rêve donne généralement une image de votre partie reniée.

Votre partie primaire peut être calme, contrôlée et rationnelle. La partie reniée qui émerge dans le rêve diurne est une énergie qui porte la rage, la colère et le ressentiment habituellement tenus sous contrôle. C'est une découverte que nous avons faite en écoutant les rêves diurnes des gens et en les rendant plus conscients de ces rêves ; ils ont commencé alors à avoir une image de leurs subpersonnalités reniées.

Une fois l'image claire, il existe une chance d'explorer ces subpersonnalités. Dans notre exemple du conducteur, il existe une chance d'apprendre comment se tenir entre le contrôle et la rationalité du système primaire, qui continue à conduire tranquillement, et la part beaucoup moins civilisée de nous, la colère, la subpersonnalité destructive qui peut être tellement terrifiante pour notre partie rationnelle et contrôlée.

Plutôt que d'essayer de nous transformer, ce qui est toujours assez problématique, ce qui semble nous être demandé est de nous en remettre à notre inconscient et d'apprendre à faire confiance à cette intelligence, de comprendre qu'elle est disponible pour nous, qu'elle a un plan et une direction. Ce n'est pas un abandon passif, comme celui d'un enfant qui abandonne toute responsabilité. Il s'agit plutôt de s'en remettre à une sorte de connaissance qui habituellement n'est pas disponible pour nous. Les problèmes les plus importants de la vie peuvent difficilement être résolus par le seul esprit rationnel. Nous avons besoin du mental, c'est vrai, mais il n'est que l'une de nos ressources.

La mise en route de cette intelligence n'a rien à voir avec une expérience d'illumination ou une expérience religieuse ; c'est un processus continu qui semble approfondir et clarifier le processus d'Ego Conscient. Elle veut nous aider à voir qui, en nous, mène nos vies, pour que nous puissions apprendre à prendre le dessus sur cette subpersonnalité et vivre nos vies avec davantage de choix. Ce n'est pas le travail d'un jour, comme nous l'avons dit, c'est un processus qui n'a pas de fin !

Nous sommes bien conscients du fait que tout le monde ne se souvient pas de ses rêves, et nous ne pouvons qu'être reconnaissants de l'existence de si nombreuses approches différentes qui développent la conscience et peuvent être utilisées dans le voyage de croissance personnelle... Mais nous ne pouvons nous empêcher d'être émerveillés par le constat suivant : très souvent, le fait de se tenir entre les opposés initie le processus de rêves ou approfondit un processus qui existe déjà.

Tout cela mène vers un mouvement intérieur naturel et organique où l'inconscient lui-même devient notre guide, et graduellement, le lien avec notre guide extérieur perd de sa force. Son rôle change, il devient un consultant. Finalement, ce consultant lui-même ne devient plus nécessaire, et le guide intérieur prend complètement les rênes. Nous avons eu la grande satisfaction de voir cela se produire chez de plus en plus de personnes.

C'est ainsi que Hal a revisité ses racines jungiennes, et que le travail avec les rêves nocturnes et diurnes est devenu l'un des éléments de base du Voice Dialogue et de la Psychologie des Subpersonnalités.

Hal approche de ses 80 ans, Sidra de ses 70 ans... L'une de nos plus grandes surprises est la nature indéfectible de cette intelligence qui continue à se déployer et à nous apporter de nouvelles compréhensions sur des sujets aussi bien personnels que transpersonnels. Elle nous a aidés à nous préparer à vieillir, elle continue à nous soutenir, avec tous les défis et les cadeaux propres à cette période de la vie.

Dieu (ou l'Intelligence supérieure, l'élan vital, le Principe Organisateur de l'Univers...) se manifeste de bien des façons. Nous nous sentons privilégiés par le fait qu'il se soit manifesté dans le travail que nous partageons depuis trente-cinq ans. D'autres ont découvert cette mystérieuse organisation dans leur travail avec le corps physique, avec les étoiles, avec la structure cellulaire et à travers une grande variété de pratiques spirituelles. Pour nous, cette Intelligence nous a trouvés comme nous l'avons trouvée, dans les profondeurs et l'infinie richesse des relations humaines.

Et, tandis que nous observons les manifestations variées de cette Intelligence tout autour de nous et en percevons les principes organisationnels, nous ne pouvons nous empêcher de penser que oui, Dieu est un grand mathématicien...

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

Mai 2009 à

Mai 2011

Je m'inscris à l'Association Voice Dialogue Sud :

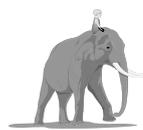
Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Profession ..... Tél ..... E-mail .....

Fait à ....., le ..... / ..... / .....

Signature :



Merci de bien vouloir retourner votre inscription au siège de l'association avec un chèque de 22 euros (pour 2 années) à l'ordre de Voice Dialogue Sud

# Le Critique Intérieur

Extrait du livre de Hal et Sidra Stone

Très souvent, à entendre parler le Critique, la moindre de nos erreurs est considérée comme un péché : c'est comme si nous avions commis un crime, accompli un sombre et diabolique forfait. Le Critique ne se contente pas d'exprimer son opinion ou ses sentiments : ses affirmations sont des jugements venus tout droit du ciel.

Lorsque le Critique Intérieur nous parle, c'est d'une manière bien particulière : il nous fait des sermons. Il ne donne pas simplement son opinion ou ses sentiments ! Il émet des déclarations définitives. Sa voix résonne comme s'il nous transmettait des vérités absolues venues de Dieu, quelque chose comme les dix commandements. Sa capacité à prendre ce ton catégorique est l'une des raisons pour lesquelles il est si difficile de traiter avec lui. Comment le gérer si, la plupart du temps, nous n'avons pas la moindre conscience que c'est lui qui parle ? Et si nous le sommes, comment prendre du recul lorsqu'il s'exprime comme s'il transmettait la vérité de Dieu le Père ?

Reprenons l'histoire du beurre de cacahuètes, dont nous avons parlé au premier chapitre. Le Critique dit à notre pique-niqueur(se) de minuit : « Tu es nul(le). Tu n'as pas un gramme de maîtrise et tu n'en auras jamais. »

Si la personne appartient au milieu de la santé ou de la thérapie, le Critique pourra ajouter : « Et tu es censé(e) aider les autres ? Je ne peux pas le croire »

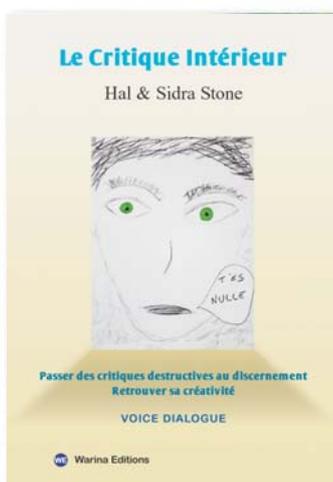
La doctrine fondamentale avancée par le Critique est la suivante :

1. Tu ne dois pas manger la nuit.
2. Tu dois toujours pouvoir te contrôler.
3. Les gens normaux ne font pas ça.
4. Les praticiens de santé, et les thérapeutes en particulier, devraient avoir une meilleure maîtrise d'eux-mêmes.
5. Avoir un problème est mal.

Un péché a été commis. Un crime a été perpétré. Un sombre et diabolique forfait a été accompli.

L'effet de ce genre d'affirmations est profond. Vous vous sentez nul(le). Vous devenez nul(le). Vous devenez un(e) nul(le) sans volonté, peu importe que vous vous maîtrisiez dans des centaines d'autres domaines. Peu importe que vous ayez des limites claires au travail ou dans de nombreuses relations. Peu importe que vous n'ayez pas mangé de sandwich au beurre de cacahuètes et à la confiture la nuit précédente. Vous devenez le (ou la) nul(le), la personne sans aucune maîtrise que votre Critique affirme que vous êtes. Ses affirmations se transforment en jugements divins.

**Se séparer du Critique, pratiquer l'art de la "conversion" pour comprendre ces peurs et s'occuper de lui et non le laisser "s'occuper de nous", est une étape importante dans le développement de la conscience. Faire ce travail en groupe, entendre les Critiques des autres, rend le processus plus clair et plus facile. Nous vous donnerons d'autres extraits de ce livre dans les prochains numéros.**



## Un livre Hal et Sidra Stone

Nouvelle traduction

*Un livre indispensable pour l'évolution de la conscience. Se séparer de ce schéma d'énergie que nous appelons le Critique Intérieur, c'est changer de niveau vibratoire, retrouver sa lumière, sa légèreté et sa créativité.*

*Par les auteurs du Voice Dialogue*

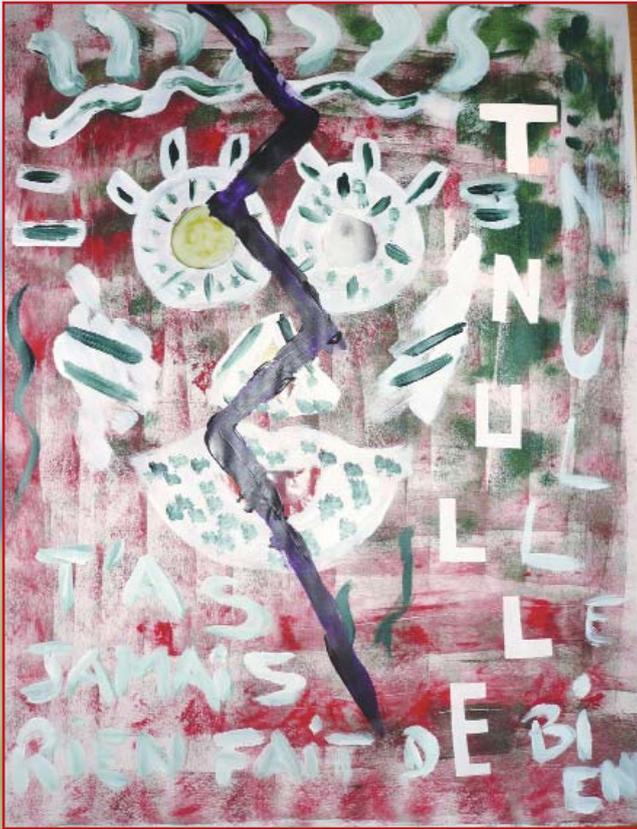
Prix 22 €, frais d'envoi compris pour la France métropolitaine  
Envoyer un chèque à l'ordre de : Véronique Brard - 4 Hameau Saint-Estève - 83119 BRUE-AURIAC

Stage sur le Critique Intérieur avec Véronique Brard en Bretagne du 18 au 24 juin 2009

**Voice Dialogue**  
**Un stage avec Véronique Brard**

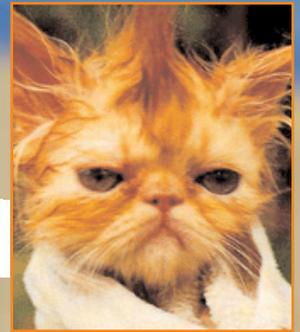
# **Critique Intérieur & Créativité**

*Des critiques destructrices au discernement*



**Du 18 juin au 24 juin 2009**  
au Clos d'Alvie à Saint Evarzec (Finistère)

**Retrouver**  
**l'Enfant Vulnérable,**  
**l'Enfant Spontané,**  
**l'Enfant Rêveur,**  
**l'Enfant Créatif**



*There's no life  
with a critic*

**Stage animé par Véronique Brard**

*Thérapeute psychospirituelle, enseignante, formatrice, auteure,  
une des spécialistes du Voice Dialogue en France*

**En collaboration avec Alain Pellarin**

Psychothérapeute & coach expérimenté formé au Voice Dialogue  
accompagne les individus en milieu privé et professionnel.

*Inscription et renseignements*

Alain Pellarin  
13 bis, rue de Cornouaille  
29170 SAINT EVARZEC (Finistère)  
Tél : 02 98 56 23 80 ou 02 98 56 79 76  
Mob. : 06 89 84 64 04  
Mail : [alainpellarin@orange.fr](mailto:alainpellarin@orange.fr)  
Site : [www.leclosdalvie.net](http://www.leclosdalvie.net)

Garder son discernement,  
mais se séparer "des critiques qui tuent"  
fait toute la différence  
entre une vie riche et passionnante  
et une vie épuisante.

Prix : 660 € + Hébergement  
Stage ouvert à tous